nieuws

"Diepvriesgroenten zijn voedzamer dan verse groenten"

nieuws

Uit een Britse studie blijkt dat de voedingswaarde van diepvriesgroenten groter is dan die van verse groenten. Hoewel de studie gebeurde in opdracht van een diepvriesgroentebedrijf, bevestigt ze eerder onderzoek. Ook voedingsdeskundigen in ons land steunen de bevindingen van de studie.

11 MAART 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:11

Lees meer over:
tuinbouw
voedingsindustrie
gezondheid

Uit een Britse studie blijkt dat de voedingswaarde van diepvriesgroenten groter is dan die van verse groenten. Hoewel de studie gebeurde in opdracht van een diepvriesgroentebedrijf, bevestigt ze eerder onderzoek. Ook voedingsdeskundigen in ons land steunen de bevindingen van de studie. “Een parameter waar diepvriesgroenten wel slechter op scoren, is smaak”, zegt Annemie Van de Sompel, voedingsdeskundige van het UZA.

Volgens het onderzoek zou er gemiddeld zo’n twee weken verstrijken tussen de oogst van de groente en de consumptie ervan. In die tussenperiode gaan er heel wat vitamines verloren. Zo daalt het vitaminegehalte van bonen met ongeveer 45 pct, terwijl wortelen 10 pct minder voedzaam worden. “Diepvriesgroenten worden na de oogst onmiddellijk geblancheerd en industrieel diepgevroren. Daardoor behouden ze wel hun voedingswaarde”, aldus de onderzoekers.

Voedingsdeskundige Annemie Van de Sompel steunt de bevindingen van de Britse studie. “Wie groenten vers uit de groentetuin verwerkt, is natuurlijk beter af, maar voor hoeveel mensen is dat nog haalbaar?”, vraagt ze zich af. Van de Sompel is er dan ook van overtuigd dat de vooroordelen over diepvriesgroenten niet kloppen en dat ze een duurzaam alternatief zijn voor verse groenten.

Naast het feit dat diepvriesgroenten hun vitamines goed behouden, hebben ze volgens de voedingsdeskundige nog andere voordelen. “Ze zijn goedkoop en je kan ze perfect doseren in je gerechten”. Maar Van de Sompel waarschuwt er ook meteen voor dat deze voordelen alleen opgaan voor pure groenten. De verwerkte groenteschotels die je tegenwoordig vaak ziet, hebben wel toegevoegde vetstoffen”. Volgens haar moeten diepvriesgroenten enkel onderdoen in smaak voor verse groenten.

Bron: Het Belang van Limburg

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada